

میزان مصرف شیره خرما و انگور برای مبتلایان به دیابت



یک متخصص تغذیه و رژیم شناسی درباره میزان مصرف شیره خرما و انگور توسط افراد مبتلا به دیابت و اضافه وزن توضیحاتی داد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان؛ شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: شیره انگور یا خرما در مقایسه با خود میوه حاوی قند بسیار بالایی است و به ترتیب کالری و انرژی زیادی دارد. البته این شیره‌ها حاوی مقدار زیادی ویتامین و املاحی مانند آهن، منیزیم و فسفر نیز هستند.

او در ادامه افزود: متأسفانه برخی از فروشندگان به دلیل بی اطلاعی یا سودجویی به افراد دیابتی توصیه می‌کنند از شیره انگور یا خرما و حتی کشمش و توت به جای قند و شکر استفاده کنند. در واقع این یک توصیه بسیار غلط و خطرناک است. همه افراد به خصوص افراد دیابتی اگر به صورت غیر کنترل شده نسبت به مصرف شیره انگور یا خرما به بهانه کاهش قند در این موارد اقدام کنند، قند خون آن‌ها به شدت افزایش پیدا خواهد کرد.

اولیایی بیان کرد: در واقع افراد دیابتی به مقدار یک قاشق چایخوری در روز می‌توانند از شیره انگور یا خرما استفاده کنند، اما مصرف بیش از این مقدار به خصوص در افراد دیابتی افزایش ناگهانی قند خون را در پی خواهد داشت.

این متخصص تغذیه مطرح کرد: همچنین مصرف شیره انگور یا خرما برای افراد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی تحت هیچ عنوان توصیه نمیشود. بسیاری از افراد مبتلا به اضافه وزن برای صبحانه خود به جای قند و شکر از شیره خرما یا انگور استفاده میکنند که در واقع مصرف کنترل نشده این آن‌ها بیشتر باعث اضافه وزنشان خواهد شد.

مصرف شیره انگور و خرما برای چه افرادی توصیه میشود؟

اولیایی گفت: یکی از بهترین معجون‌ها برای افرادی که دچار سوء تغذیه هستند و در دوره نقاهت بیماری به سرمی‌برند استفاده از شیر و شیره انگور با پودر بادام است. این معجون جهت تقویت سیستم ایمنی بدن بهبودیافتگان کرونا بسیار مفید است.

اولیایی در پایان تصریح کرد: باید به این نکته توجه داشت که شیره انگور و خرما بسیار مقوی هستند اما برای افراد مبتلا به دیابت و اضافه وزن مفید نیستند، بنابراین برای مصرف این موارد حتما از متخصص تغذیه خود مشورت بگیرید.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان